Sport i wychowanie fizyczne. — Tom I.



Narciarz
i sprzęt jego



SPORT I WYCHOWANIE FIZYCZNE — TOM I.

E. LEITNER

NARCIARZ
I SPRZĘT JEGO

Podręcznik dla początkujących.

Z wieloma rysunkami w tekscie.

WYDAWNICTWO „GLOBUS"
LWÓW 1934



Z drukarni M. Hechta — Lwów, ul. Kopernika 17.

WSTĘP.

Coraz bardziej rosnące zainteresowanie dla zimowego sportu nie jest modą — jak twierdzą naiwni. Jest to raczej wynik wielkiej tęsknoty za światłem i świeżem czystem powietrzem. Jest to ucieczka z miast, leżących w dolinach pełnych dymu fabrycznego i niezdrowej mgły, do gór, swobody i wolności.

Kto raz zjedzie białym leśnym odcinkiem zawrotnym pędem wstrzymującym dech w piersi, a uszy wypieści charakterystycznym szelestem desek sunących po śniegu, lśniącym tysiącem kolorów i podpatrzy królowę-zimę na kryształowym tronie, nauczy się kochać przyrodę zimową i stanie się naprawdę ciałem i duszą narciarzem.

Dla wstających rano, przyroda posiada dużo niespodzianek. Warto zrezygnować z długiego spania i wyjechać wczesnym rankiem w góry. Zobaczycie wstający dzień, otrząsający się ze snu i wycierający niby małe dziecię, oczy zaspane, piąstkami śniegu. Z za okolicznych gór wyłania się zwolna czerwony odcień słońca. Pomało wysuwa się rozpalona do białoś-

ci tarcza słoneczna, coraz wyżej i wyżej. Głęboka cisza spłynie niby balsam ożywczy na przewrażliwione nerwy. Płuca wypełnią się świeżem i czystem powietrzem. Oczyści się dusza, zbrukana w korycie życia i staniecie się jacyś inni, lepsi... Jakaś przedziwna radość wypełni wasze serca i usłyszycie nieznany śpiew wielkich i zimnych napozór gór. Przekonacie się wtedy, że przyroda w zimie nie umiera, ale zapada w słodki sen.

I.

Sprzęt narciarski.

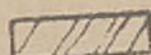
Narty.

Deski wyrabia się z drzewa.

Każde drzewo (rys. 1 A) składa się z 2-ch zasadniczych części: Twardej i gę-













Ryć. 1.

A: Przekrój drzewa
B: Drzewo liche
C: Drzewo średnie
D: Drzewo najlepsze
E: Przekrój profilu deski
F: Przekrój profilu deski do skoków

stej, zwanej jądrem i mniej twardej, złożonej z pojedyńczych grubych warstw włóknistych zwanych żyłami, narastających dookoła jądra.

Ilość żył jest zależna od ilości lat. Im drzewo jest starsze, tem więcej posiada żył.

Na narty wybiera się drzewo specjalnie twarde — bez sęków — z żyłami równoległemi.

Najlepsze deski wyrabia się z jądra. Bardzo dobre są też deski wyrabiane z drzewa sąsiadującego z jądrem. Najgorsze są deski wyrabiane z drzewa sąsiadującego bezpośrednio z korą. Deski te są wprawdzie tanie, ale prędko się łamią.

Narty wyrabia się z górskiego jesionu, buku, jaworu i klonu. Najlepsze są hickory. Jest to drzewo kanadyjskiego orzechu. Żyły, zwane też słojami, są gęste i równoległe. W ostatnich czasach wyrabiają deski z akatu. Drzewo to ma bardzo dużo zalet. Jest tańsze i w zupełności może zastąpić hickory, które są drogie i ciężkie.

Narty wybiera się według: 1) wielkości i wagi ciała, 2) terenu i sposobu jazdy.

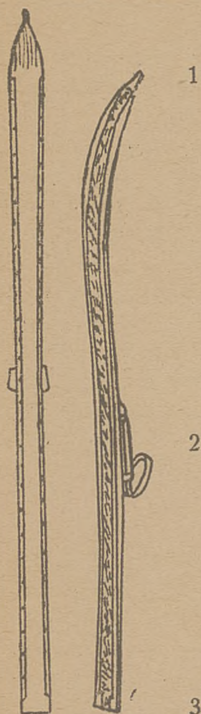
Regułą jest, że długość desek nie powinna przekraczać wysokości narciarza z wyciągniętą ręką, aż do jej przegubu. Według nowej szkoły deski krótsze są lepsze, niż długie.

W terenie cięższym (góry skaliste skąpo pokryte śniegiem) i do turystyki, alpinizmu i skijöringu używa się desek specjalnie silnych i szerokich ($6^1/_2$ — 8 cm.).

Do skoków używa się desek ciężkich, szerokich (5 — 6 cm.). Powiechrznia śliz-

gania jest zaopatrzona rowkami. Ilość tych waha się od 2 — 3 (Ryć. 1. F).

Zawodnicy używają do biegów desek



Ryć. 2.

Od lewej:

Deska z metalowemi kantami.

Deska z pasami foki.

1. Nosek — słupek wystający z przodu deski, grubości około 1—5 cm.

2. Stopka, najwęższa i najgrubsza część narty, na której przytwierdza się wiązanie.

3. Piętka, zgrubiona część na samym tyle deski.

Przód narty:

Część od stopki do końca noska.

Tył narty:

Część od stopki do piętki.

długich, wązkich(5 — 6 cm.). Nazywają się biegówkami i są bardzo lekkie. Żyły zbiegają się równolegle parabolami w

szpicach nart. Dlatego też deski te jadą bardzo szybko.

Początkujący nigdy nie kupuje sam desek. Zawsze jest lepiej poradzić się doświadczonego narciarza.

Dla początkujących nadają się deski krótkie. Łatwiej im będzie operować deskami temi na śniegu.

Kilka cyfr dobrej, normalnej narty

Grubość narty w miejscu, gdzie przytwierdza się wiązanie wynosi około 3 cm.

Długość zgrubienia, zwanej stopką, wynosi około 30 cm.

Wygięcie deski nie powinno być równomiernie grube. Z miejsca najcieńszego, wynoszącego około 5 mm. wygięcie zwolna staje się grubsze i dochodzi do miejsca najgrubszego, wynoszącego około 7 mm. Linja wygięcia powinna być harmonijna i niewymuszona. Wygięcie kończy się noskiem.

Odległość noska od poziomu, na którym stoi deska (jest to prostopadła poprowadzona od noska do poziomu deski) nie powinna przekraczać 12 cm.

Pozatem deski zbliżone do siebie powierzchniami ślizgowemi powinne się nakrywać.

Desek malowanych tak, że żył nie widać, nie kupujcie. Oszukać się bowiem można łatwo.

Przy kupnie należy deskę oglądać z

boku. Żyły powinne też tutaj być równoległe i nie wybiegać z drzewa.

Deski wyrabia się na płasko lub na wypukło. Forma desek bywa rozmaita. Dla ochrony płaszczyzny ślizgania, zaopatrza się je ostatnio w metalowe kanty. Jest to ostatni krzyk doskonałości w dziedzinie narciarskiej. Wiadomą bowiem rzeczą jest, że tylko ostokanciaste deski dają pewny kierunek jazdy. Kanty te wyrabia się z mosiądzu, duraluminium. (Ryć. 2).

Wiązanie.

Każdy narciarz chwali swoje wiązanie. Przyzwyczajenie bowiem jest drugą naturą. Chodzi tylko o to do jakiego wiązania jest najlepiej się przyzwyczajić. Mamy bowiem tyle odmian, że początkującemu trudno się zorjentować. Od najbardziej prymitywnych, używanych na północy, do najbardziej skomplikowanych, alpejskich, składających się z całego szeregu sprężynek, śrubek i pasków.

Zadaniem wiązania jest przenieść ruch nogi kierującąej, na deskę.

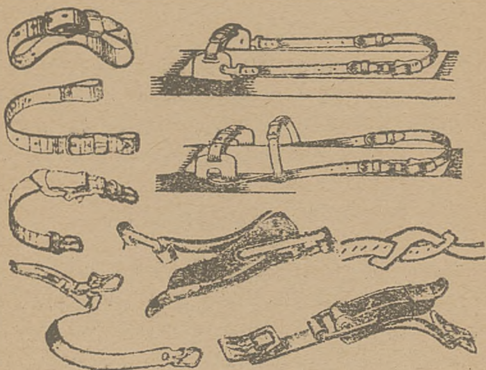
Wiązanie musi być silne i masywne, dostosowane do terenu i sposobu jazdy i dokładnie przylegające do butów.

Na nasz teren nadaje się najlepiej wiązanie rzemienne Huitfelda. Wiązanie to jest dwojakie: wierzchnie i spodnie.

Wierzchnie — szczęki przyśrubowuje

się zwyczajnie do deski (Ryć. 3). Spodnie — szczęki wchodzą w drzewo.

Wiązanie Huitfelda składa się z żelaznych boków, które zapomocą śrub



Ryć. 3.

Po lewej stronie od góry: Pasek na przód buta. — Paski na tył buta. — Sprzączka Jordella, typ norw., zastępująca pasek tylny.
Po prawej stronie od góry: Wiązanie Huitfelda wierzchnie i spodnie. — Podwójna sprzączka Attenhofera. Zwykła sprzączka Attenhofera.

przytwierdzamy z góry do deski, w środkowej jej części. Od boków biegnie do tyłu podwójny, silny rzemień, który zapomocą zwyczajnej sprzączki można w każdej chwili skrócić lub przedłużyć. Rzemień zamyka się zapomocą opatentowanej

sprzączki Hofer-Elefsona, obejmując silnie obcas buta. Szpic buta, który wchodzi między baki przytrzymujemy zwyczajnym paskiem, przechodząącym przez specjalne otwory, znajdująące się w górnej części baków.

Pod butem umieszczamy podkładkę blaszaną lub z specjalnej masy, przytwierdzoną gwoździkami do deski.

But w osi ruchu musi być pewnie zapomocą wiązania z deską złączony, aby każdy ruch nogi i deski był solidarny. Niedopuszczalnem jest, aby but poruszał się na lewo i naprawo. Jedynie pięta jest wolna i w pewnych granicach może się poruszać, zataczając wzdłuż osi jazdy łuk o promieniu części buta od obcasów do żelaznych boków.

Wiązanie Hnitfelda jest tanie, a zniszczoną część łatwo można zastąpić częścią nową. Pozatem wiązanie to ma jeszcze tę zaletę, — bardzo ważną dla początkujących — że w razie upadku, rzemień zawsze naciągnie się, oswobodzając nogę, co uchroni od niebezpiecznego wypadku. Tej zalety wiązania żelazne nie posiadają.

Przy kupnie wiązania wybierać baki posiadające otwory na paski, zaopatrzone w mosiężne ochraniacze. Często się bowiem zdarza, że otwory te są ostre i wskutek tego przecierają pasek i skórę butów. Ostre otwory można spiłować na okrągło.

Inne wiązania.

Wiązanie długorzemienne Huitfelda — przeważnie dla skoczków.

Wiązanie Bałata — spotyka się tylko w wypożyczalniach nart. Wiązanie to można do każdego buta dopasować. Do turystyki się nie nadaje.

Wiązania Bilgeri'ego używają narciarze, którzy opanowali zupełnie technikę jazdy, w Alpach i w górskim terenie, do jazdy sztucznej. Jest to wiązanie żelazne.

Zawodnicy dość często używają wiązania Schustera, które jest połączeniem Huitfelda z Bilgerim. Wiązanie Schustera ma długi rzemień z sprzączką Hofer-Elefsona i patentowaną sprężynę w szpicu, wyzyskującą całkowicie energję mięśniową w chodzeniu i w biegu.

Wiązanie szwajcarskie Attenhofer-Alpina w każdej chwili można dopasować do każdego buta bez robienia nowych dziur na śruby, w desce. Patentowana Attenhofera podwójna sprzączka i pierwszorzędny rzemień Bałata mówią za siebie.

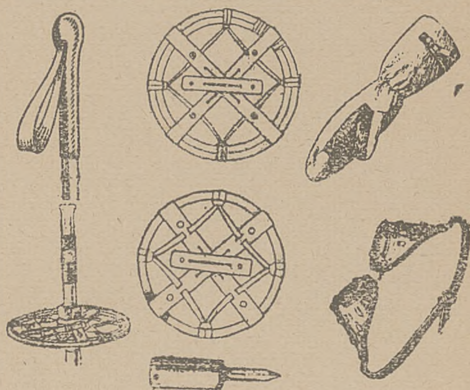
Wiązania dla zawodników to: Ottar Bindin, (bez rzemienia) Bergendahl, Bror With, Otar Piene, Greswig, Hang.

Kijki.

Kije wyrabia się z bambusu, tonkinu i jesionu. Powinne być lekkie i silne.

Górną część kija okrywa się skórzaną, gumową albo korkową głowicą zaopatrzoną w pasek na rękę. (Ryć. 4).

Często zdarza się, że pasek na rękę jest wąski i ze słabej skóry, a nawet cza-



Ryć. 4.

W kolumnie lewej od góry: Głowica z pętlą. — Talerzyk śniegowy. — W kolumnie środkowej od góry: Talerzyki i grot kijka. — W prawej kolumnie od góry: Rękawice. — Okulary alum. na śnieg.

sami ze zwykłego sznura. Jest to niewygodne, bo podczas jazdy sznur uciska rękę. Przy kupnie więc zważać na to, aby pasek ten był szeroki na 2—3 cm. i z dobrej, silnej i miękkiej skóry.

Dolna część kija jest zaopatrzona w żelazny pierścień z ostro zakończonym

grotem. Na jakieś 15 cm. od „szpica" znajduje się talerzyk śniegowy, który zapobiega zapadaniu się kijka w śnieg. Najlepsze talerzyki są z trzciny gęsto przeplatanej skórą. Średnica około 15 cm.

Często owija się węzły kijów bambusowych i tonkinowych kolorowym, cieńkim drutem. Kij taki jest silniejszy i ładniejszy.

Długość kija powinna normalnie sięgać do ramienia.

Kupujcie kijki bambusowe białe i gładkie! Bambus ciemno-żółty, z dużemi wyżłobieniami przy kolankach jest lichy.

Smarowanie nart.

Jeśli śnieg jest mokry, lepi się do desek. Deski stają się ciężkie. Jedynym środkiem przeciwko temu są specjalne smary, któremi powleka się powierzchnię ślizgania nart.

Smary posiadają dużo tłuszczu, a naniesione na deskę czynią ją odporną na lepienie się śniegu. Pozatem zmniejszają tarcie do minimum, zwiększając tem samem szybkość jazdy.

Smary mamy taką ilość, że nawet doświadczonemu narciarzowi trudno się w nich wyznać. Każda firma reklamuje swój smar jako najlepszy. W praktyce jednak okazuje się, że tylko niektóre spełniają swoje zadania.

W braku smaru można użyć zwykłej świecy parafinowej. Ta jednak bardzo prędko się wyciera.

Są też specjalne smary do podchodzenia. Smarem tym smaruje się deski tylko w tym wypadku, gdy podczas tury mamy dłuższe, przykre wzniesienia.

Dobry narciarz nigdy nie jest zależny od śniegu. Zawsze potrafi przystosować swoje deski do odpowiednich warunków.

Smarowanie jest wielką sztuką. Zawodnicy mają nawet swoje tajemnice. Robią różne mieszaniny, smarując innym smarem przód desek, innym tył, a innym środek. Początkujących jednak to się nie tyczy. Dla nich wystarczą dwa rodzaje smarów: na zjazd i występ.

Według nowej koncepcji smarowania nart, powinno się używać smarów uniwersalnych. Upraszcza to, zwłaszcza początkującym cały zawiły proceder starej metody smarowania desek.

Smary uniwersalne posiadają nast. cechy:

1) Są odporne na ścieranie i wobec tego nie potrzeba osobnego smarowania na podkład.

2) Przy podejściach podlepiają śnieg, ułatwiając tem samem podejście, równocześnie przy zjeździe nie hamują — jak smary podejściowe — lecz przyśpieszają zjazd.

3) nadają się prawie na wszystkie gatunki śniegu. Na śnieg świeży lub puszysty smaruje się cieńko, na mokry i różne gatunki zleżałego, śniegu zmarzniętego, smaruje się grubo.

Takim bardzo dobrym smarem uniwersalnym jest Hang-Uniwersalny.

Dla starszych pań i panów, którym nie zależy na szybkiej jeździe, zamiast smarów, polecam pasy foki. (Ryć. 2). Są to długie kawałki futra foki, które można przytwierdzić na stale, bądź tylko czasowo do spodniej powierzchni ślizgania, włosem do tyłu. Przy zjeździe wcale to nie przeszkadza, bo jedzie się z włosem, a futro jest gładkie. Komu zależy na szybkiej jeździe, może w każdej chwili pasy foki zdjąć.

Pod górę oddają pasy foki nadzwyczajne usługi. Umożliwiają szybki występ i zapobiegają ślizganiu się w tył. Pod włos bowiem deska w żaden sposób nie zjedzie.

Jak należy smarować?

Dobrze zakonserwowaną deskę kładziemy płaszczyzną ślizgania do góry i nanosimy rozgrzany smar w przeciwnym kierunku jazdy. Rowek należy dokładnie wysmarować! — Następnie wycieraczem albo żelazkiem — w najgorszym razie starym gorącym nożem — prasujemy w kie-

runku jazdy, aby roztopiony smar wnikł dokładnie w pory drzewa.

W ten sposób nasmarowana deska, gdy wyschnie nie chwyta mokrego śniegu i jedzie z największą szybkością.

Przykazania dla początkujących.

Smarować zawsze na miejscu po zbadaniu śniegu!

Pamiętajcie po skończonej turze, gdy wchodzicie do schroniska, czy do ciepłego miejsca, oczyścić dokładnie buty, deski i wiązania.

Nigdy nie stawiajcie desek w ciepłych miejscach szpicem do góry! Stopiony bowiem śnieg wnika w pory drzewa i wskutek ciepła zaczyna parować, a deska traci swój kształt. Pozatem pod deską tworzy się kałuża ze stopionego śniegu, a tył narty stojąc w wodzie, nasiąka. Gorszy jest epilog, bo gdy po odpoczynku wyjdziecie na mróz, deska mokra zamarznie, stanie się kruchą i łatwo się złamie. Stawiajcie deski raczej szpisem w dół, aby stopiony śnieg mógł swobodnie spłynąć.

Konserwacja.

Na lato deski się konserwuje. Skrobaczką zdziera się z deski pozostały smar, a następnie czyści się dokładnie „Glas papierem".

Przygotowujemy mieszaninę nafty z

olejem lnianym (w stosunku 1:2) albo sosnowy surowy ter, do którego — o ile nie jest ciekły w razie zwykłego zagrzania — dodajemy nieco terpentyny lub acetonu. Mieszaniną tą smarujemy płaszczyznę ślizgania, tak długo, dopóki nie wniknie w pory drzewa. Proces ten powtarzamy aż do stanu nasycenia. Tak spreparowaną deskę wystawiamy na słońce. Po wyschnięciu, deska staje się silną, sprężystą i dobrym podkładem pod smar.

Grzbiet deski t. j. górną część preparujemy pokostem.

Przez lato konserwuje się deski kilka razy w odstępach 2-3 miesięcy.

Deski przechowujemy przez lato, składając je powierzchniami ślizgania do siebie; w miejscach zupełnego zetknięcia (t. j. na końcu i w górze przed szpicem) związujemy sznurkiem lub paskiem, a w miejscu największej luki (t. j. tam, gdzie wiązanie) umieszczamy deszczułkę o szerokości jakichś 5 cm. Między szpice desek wkładamy specjalną deszczułkę — 24 cm. długą zwaną rozszczepem. W ten sposób naciągnięte deski nie tracą swego kształtu.

Ręce wysmarowane smarem obmywa się benzyną i wazeliną.

Garderoba narciarza.

Buty. (Ryć. 5). Najważniejszą częścią garderoby są buty. Przy kupnie należy

wybierać buty w najlepszym gatunku i najdroższe, według powszechnej zasady, że najlepszy nawet but, jest w użyciu zaledwie dobry.

Im but ma mniej szwów, tem lepiej.

Ostatnio wyrabiają buty z jednej części skóry, z silną podwójną podeszwą, małemi dziurkami na sznurowadło, z szerokim językiem wszytym aż na wierzch buta i filcowym manszetem, który dokładnie obejmuje nogę i nie pozwala na dostawanie się śniegu do wnętrza butów. Dobre usługi oddaje specjalne sznurowadło Bilgeri'ego, ściągające bucik i zamykające się na patentowaną sprzączkę. Na sznurowadło to przychodzi jeszcze drugi zewnętrzny język, zapinający się na górze paskiem. Z obu stron podeszwy umieszcza się metalowe ochraniacze, które zapobiegają ocieraniu się skóry o boki.

Co do formy buta, najodpowiedniejszym jest system fiński Pjäza.

Kto chce jednak robić dalekie, ciężkie tury i zmuszony jest nosić deski kilometrami przez kamienie, okryte lodem i zmarzłem śniegiem, dobrze zrobi, jeśli sprawi sobie parę dobrych turystycznych butów, silnie okutych.

Kto nie może sobie jednak sprawić turystycznych butów, może zadowolić się zwykłemi, żelaznemi ochraniaczami, które przytwierdza się pod buty, aby te się nie ślizgały. Dla początkującego nie ma to

większego znaczenia, bo do wysokich gór pokrytych lodem napewno nie pójdzie.

Buty wyrabia się z wołowej skóry, boksu i juchtu (Nanson).

Konserwacja butów. Zupełnie nieprzemakalnych butów nie ma. Prędzej czy później but zacznie przemakać.

Większość narciarzy smaruje buty zbyt często olejem, nie zdając sobie zupełnie sprawy, że skóra na tem ucierpi.

Preparowanie skóry należy ściśle od jej jakości. Najlepiej uczy w tym wypadku doświadczenie. Oto sposób, który nie może zaszkodzić: Do buta wlewamy roztwór ½ kg. mydła (mydło, w którem jest jak najmniej sody) w wodzie. Woda poczęści wyparuje, poczęści wraz z mydłem wejdzie w pory skóry. Po trzech dniach pozostałość wylać i zwolna suszyć.

Tak spreparowany but nacierany garbnikiem. Nastepnie smarujemy wierzch tranem, olejem lnianym lub specjalnym smarem do butów. Podeszwy zapuszczamy pokostem.

Jeszcze raz podkreślam, że zbyt często smarować nie wolno!

Przy kupnie smaru zawsze trzeba podać kupcowi jakość skóry.

Twardą skórę można czasami smarować olejem, aby zmiękła.

Smarować należy zawsze zapomocą palców. Dokładnie smar rozcierać, aby wnikł w pory skóry. Operację tę powtarza

się tak długo, aż skóra będzie zupełnie nasycona. W ten sposób konserwujemy wszystkie części skórzane, jak wiązanie, rękawice i t. d.

Uwagi dla początkujących.

Uważajcie w pociągach, abyście nie spalili butów o rury centralnego ogrzewania!

Gdy wchodzicie do ciepłego miejsca, dokładnie oczyścić buty na sucho!

Buty suszcie w miejscu nie bardzo ciepłem, wypchawszy je wprzód sianem lub papierem.

Podczas lata buty konserwuje się i wkłada na kopyta.

Odzież.

Bielizna powinna być z najlepszego materjału bawełnianego. Dobra jest też bielizna z cienkiego trykotu.

Na bieliznę ubieramy ciepłe ubranie z gładkiego, gęsto tkanego materjału wełnianego. (Ryć. 6).

Bardzo praktycznym jest krój norweski, odpowiadający naszym warunkom klimatycznym. Składa się z długich i szerokich spodni, wchodzących do butów i z bluzy zapiętej pod szyją.

Kostjum ten posiada odpowiednią ilość kieszeń — wszystkie do zapinania — które na wycieczkach swoją zawartością sowicie wynagradzają narciarza. Kolor sukna zwykle ciemno-granatowy.

W razie braku specjalnego ubrania można używa! zwykłego ubrania roboczego lub turystycznego.

W wysokich górach, gdzie często hula wiatr, dobre usługi oddaje wiatrówka. Materjał powinien być dobry i cienki. Zadaniem wiatrówki bowiem jest powstrzymać pierwszy napór powietrza i ochronić ubranie przed śniegiem.

Zasadą jest, że lepiej ubrać kilka sztuk cieńkiej odzieży, niż jedną grubą. Między poszczególnemi częściami odzienia są bowiem warstwy powietrza, które wyśmienicie izolują. W razie gorąca można w każdej chwili wierzchnią odzież zdjąć.

Podczas jazdy nie używajcie nigdy sweatru! — Niebezpiecznie w górach się spocić. Sveater nosi się zawsze w plecaku i tylko na odpoczynkach, ewentualnie w nieopalonych schroniskach spełnia swe zadanie.

Na nogi wkłada się cieńkie, bawełniane skarpetki. Na to wciąga się 1 lub 2 pary wełnianych, grubych. Noga musi bowiem dobrze leżeć w bucie.

Najlepsze skarpetki są wyrabiane z koziej wełny. Skarpetki te sprowadza się aż z Norwegji i dlatego są drogie. (Ryć. 7).

Komu się nogi pocą, niech wsypie do skarpetki ryżową mączkę albo zwykły puder.



Ryć. 5., 6., 7. i 8.

Od lewej, w kolumnie górnej: Narciarka norw.—Ochraniacze na uszy. — Piz-Palu narciarka. — W kolumnie środkowej: Wiatrówka, bluza narciarska. — W kolumnie dolnej: Spodnie, but, skarpetka, owijacze.

Stare odmrózki smaruje się jeleniem łojem albo wazeliną.

Nakrycie głowy. Bardzo praktyczna i ciepła jest czapka z daszkiem kroju norweskiego, z granatowego, lekkiego materjału wełnianego. Podczas wiatru i silnego mrozu można klapy spuścić na uszy i zawiązać pod brodą. (Ryć. 8).

Piz-Palu-narciarka z wełny, lekka i ciepła dobra dla zawodników i turystów.

Ochrona przed deszczem. Początkujący narciarz napewno pierwszy raz o tem słyszy, aby w zimie padał deszcz. Zima jest przecież na to, aby padał śnieg! — A jednak często zdarza się w górach natrafić na taką ulewę, że trudno sobie wyobrazić.

Ubrania szyte z nieprzemakalnej materji nie nadają się, bo narciarz się spoci i będzie tak samo mokry jak gdyby stał na deszczu. Najlepiej w takim wypadku udać się do schroniska, a gdy takowego w danem miejscu niema, schować się pod nieprzemakalną płachtę i deszcz przeczekać.

Ochrona oczu. W górach leżących wysoko ponad poziomem morza, powietrze jest rzadsze, a promienie słoneczne zalewają zaśnieżoną powierzchnię. Śnieg odbija te promienie, a narciarz widzi rażącą biało - niebieskawą płaszczyznę. Wszystko dokoła wydaje się jasno - nie-

bieskawą równiną i nie można rozpoznać wzniesienia. Narciarz zjeżdża i niespodziewając się doliny czy pagórka traci równowagę i pada. Aby temu przeciwdziałać powinien narciarz zaopatrzyć się w okulary (Ryć. 4), specjalnie na śnieg. Okulary te podobne do motocyklowych, szczelnie przylegają do twarzy, a śnieg podczas zawieji nie prószy w oczy.

Ochrona rąk. Początkujący bardzo często pada, zanurzając ręce do śniegu. Dlatego powinien oprócz zwykłych rękawic wełnianych, pięciopalcowych, ubierać drugą parę z jednym palcem. Rękawice te są zrobione z nieprzemakalnej materji, sięgają powyżej przegubu, a czasem aż do łokcia. W handlu są też rękawice skórzane.

Pozatem do garderoby narciarza należą norweskie pstre owijacze Pjäza do owijania długich spodni na buty.

Kto ma pieniądze może w każdym sklepie ze sportowym sprzętem uzupełnić swoją garderobę według upodobania.

Ochrona twarzy. Niema doskonałej maści, chroniącej skórę przed słońcem i refleksami śnieżnemi w rzadkiem powietrzu. Jedne są lepsze, drugie gorsze.

Najlepiej jest używać zwykłej maski sukiennej z otworami na oczy. Śmiesznie wprawdzie to wygląda, kiedy narciarz z maską na twarzy przebiega śnieżną powierzchnię, ale gorzej jest, kiedy po skoń-

czonej turze przez kilka tygodni musi chodzić z oszpeconą twarzą. Zwłaszcza kobieta.

Bezpośrednio przed turą nigdy nie myjcie się gorącą lub ciepłą wodą.

Z kremów polecam zwyczajną wazelinę. Zaszkodzić to nie może.

Plecak.

Na większe tury trwające kilka dni, narciarz bierze ze sobą plecak. (Ryć. 10). Każdy jest dobry, byleby był duży i posiadał dużo kieszeń i skrytek. Najgorszą rzeczą jest to, że trzeba go nosić. — Ale to w końcu zawsze się opłaci.

Kupować tylko dobre plecaki! — Tanie to dwa razy płacone. Dobry plecak wystarczy na kilka lat. Aby plecak podczas jazdy nie rzucał się na wszystkie strony, należy go specjalnemi sprzączkami przyczepić do pasa.

Dobre są plecaki typu norweskiego. Zaletą ich jest, że narciarz nigdy z tyłu się nie spoci, bo plecak odstaje, a plecy są wolne. Wadą jest właśnie to odstawanie plecaku. Obciążenie bowiem jest większe. (Zwyczajna zasada dźwigni). Praktyczny jest też plecak Bergans-Meis a Patent Moser. Niestety jest bardzo drogi i z tego powodu nie wszystkim przystępny.

Pasy nośne muszą być szerokie

i miękkie. Posiadają na przodzie kieszenie do których można wkładać różne rzeczy potrzebne podczas drogi; więc nieco jedzenia, sznurów i narzędzia. Do dwóch tylnych przedziałek wkłada się rezerwową bieliznę, skarpetki i chusteczki. W bocznych kieszeniach są różne twarde przedmioty jak aluminiowe pudełka z żyw-



Ryć. 10.

nością, termos i t. d. Na dnie są różne części odzieży, neseser toaletowy (ręcznik, mydło, pasta do zębów, szczoteczka do zębów, grzebień i t. d.) pyjamę albo strój treningowy i chlebak. (Chlebak jest to torba, którą bierze się na mniejsze wycieczki). W górnej kieszonce — w górze plecaku — leży worek do spania, a w drugiej wiatrówka. W kieszonce na książki powinno być jakieś dziełko, które podczas spoczynku umili czas. Osobny oddział jest na mapy i listy.

Narciarz powinien wziąść ze sobą kompas (dobry jest Bézarda), barometr, okulary, gwizdek, zegarek, przybory do szycia, długi pas, sznury, lampkę kieszonkową, nóż szwajcarski, świecę i zapałki. Na dalsze tury bierze się ze sobą maszynkę do gotowania. Bardzo praktyczna jest maszynka spirytusowa i spirytus w postaci długich, białych laseczek.

Pozatem na żadnej wycieczce nie powinno zabraknąć smarów, narzędzi do naprawy nart, aluminjowego, zapasowego szpica i apteczki. Rzeczy te należy rozdzielić wśród towarzyszy, aby zbytnio nie obciążać poszczególnych osób. Apteczka powinna być wyposażona w jodynę, jodoform, aspirynę, bandaże, krople żołądkowe i inne.

Prowiant. Nie brać za dużo! Zabierać ze sobą tylko rzeczy pożywne i nie wywołujące pragnienia. Sardynki, konserwy mięsne, jarzyny, owoce świeże i suszone. Pozatem keksy, sucharki, kawa lub herbata, cytryna. Praktyczne są kostki herbaciane i konserwy kawowe. Cukier krzepi na wycieczce. Słonina daje dużo kalorji ciepła.

Nie bierzcie ze sobą alkoholu! — Jest bardzo niebezpiecznie używać w górach w rzadkiem powietrzu środków podniecających.

Jasnem jest, że każdy może sobie uzupełnić wycieczkowe menu. Zależy bo-

wiem wszystko od prywatnych przyzwyczajeń narciarza; od tego czy wybiera się sam, czy też w towarzystwie; na jak długo? — Czy ma dobry apetyt? — No i co najważniejsze, od jego kieszeni.

Śnieg.

Nie mam zamiaru bawić się w naukowca. Broń Boże! Chcę powiedzieć tylko kilka słów o gatunku śniegu. Jest to bowiem ważna rzecz dla każdego narciarza.

Od śniegu zależy sposób smarowania desek i sposób jazdy.

Mamy różne gatunki śniegu. „Puch" „szron", „krupy", „kasza", „szreń", „gips", „firu", no i „mokry". Z tych wszystkich gatunków śniegu napewno nigdy nie słyszał początkujący, co to „szreń", „gips" i „firu".

Szreń jest to zlodowaciała twarda skorupa śniegu. Deski jadąc po niej ślizgają się na wszystkie strony. Szreń może też być łamliwa, o ile nawierzchnia skorupy jest cieńka. Pod nią jest zwykle śnieg suchy, nie dający się zbić do kupy. Tafla szreni mieni się do słońca, jak szkło. Deski po szreni jadą szybko, z chrapliwym odgłosem.

Gips, jak sama nazwa wskazuje, jest to zbita masa śniegu. Kolor matowy. Deski jadą pomało, a dźwięk podczas jazdy jest głuchy.

Firu jest podobny do szreni z tą jednak różnicą, że powierzchnia jej nie jest gładka, lecz chropowata. W słońcu, powierzchnia firnu wydaje się być pokryta brylancikami. Narty jadą po firnie bardzo szybko.

Śnieg względnie jego jakość jest zależny od szerokości geograficznej, wysokości ponad poziomem morza, wiatru, stanu powietrza, słońca i innych zjawisk atmosferycznych. W różnych stronach gór jest śnieg różny. Dobry narciarz musi być na to przygotowany i w każdej chwili dostosować sposób jazdy do jakości śniegu. Powinien starać się wyciągnąć maksimum korzyści nawet z najgorszego śniegu.

Gatunek śniegu ważny jest przedewszystkiem dla początkujących. Są bowiem specjalne figury jazdy, które można łatwiej wykonać tylko na pewnym gatunku śniegu. I tak obroty skokiem najlepiej wykonuje się na śniegu wilgotnym, kaszowatym. Krystjanje najlepiej wypadają na lekko zmarzłym śniegu, a telemarki na silniejszej warstwie śniegu prochowego, pod którą leży twarde podłoże starego śniegu.

Jeśli początkujący będzie starał się o wykorzystanie tych warunków, prędzej się nauczy czegoś, a po pewnym czasie będzie mógł te figury wykonywać na każdym śniegu.

II.

Jazda na nartach.

Każdy, który posiada zdrowe nogi i zdrowe serce, śmiało może uprawiać sport narciarski. Przedtem jednak powinien przejść krótkie przygotowanie wstępne. W gwarze narciarskiej nazywa się to suchym kursem lub krótko — zaprawą.

Zaprawa narciarska jest to trening składający się z gimnastyki i lekko-atletyki. Pozatem ćwiczy się różne ruchy na nartach.

Zaprawę odbywa się krótko przed rozpoczęciem sezonu zimowego.

Celem jej jest przygotować początkującego do wysiłku fizycznego i zaznajomić go ze sprzętem narciarskim.

Zaawansowani też przechodzą suchy kurs. Celem jego jest powrót narciarza do formy.

Nie mogę niestety w tem miejscu omówić suchej zaprawy, bo wykraczałoby to poza ramy niniejszej książeczki „Narciarz i Sprzęt jego". W każdej zresztą księgarni możecie dostać odpowiednią książkę. Pozatem w każdym klubie sportowym przeprowadza się zaprawę.

Rada dla początkujących: Nauczcie się w domu wkładać deski na nogę! — Jest bowiem bardzo nieprzyjemnie podczas mrozu bawić się przypinaniem wiązania do butów. Klęcząc na jednej nodze, wkładamy szpic buta drugiej nogi do baków pod pasek, tylny pasek nakładamy na obcas i ściągamy sprzączkę. (Ryć. 10 a). Identycznie postępujemy z drugą nogą.

Pierwsze kroki na deskach.

Coś o noszeniu desek. Zdawałoby się napozór, że jest to zupełnie jasne i nie ma potrzeby w tej sprawie radzić. Niestety w praktyce jest inaczej. Początkujący nie wie co ma zrobić z deskami, które mu wylatują, a co z kijkami. Jest naprawdę godny pożałowania, a pozatem śmiesznie wygląda.

Oto kilka sposobów noszenia desek: Deski związane razem z kijkami nosi się na ramieniu szpicem do góry, albo: deski na jednem ramieniu, kijki na drugiem w t. sp. że kijki podtrzymują z tyłu deski.

Wygodne noszenie desek uskutecznia się zapomocą zwykłego gurtu, który miękko spoczywa na ramieniu, swoim środkiem, a u końców jest przymocowany do nart paskami.

Na krótkie odległości bierze się związane deski normalnie pod pachę.

A teraz o samej jeździe Chodzenie na deskach polega na ślizganiu się. Nóg nie wolno podnosić. Im bardziej deskę względnie jej przednią część przyciskacie do śniegu, tem prędzej będziecie się poruszać. Chodzenie składa się z wypadów posuwistych. Całe ciało wyprostowane, pierś wypięta. Patrzcie zawsze przed siebie; nigdy na szpice desek. Deski



Ryć. 10. a



Ryć. 11.

trzymać ciasno obok siebie i poruszać niemi równolegle. Prawą (lewą) nogą silnie należy przycisnąć deskę do śniegu i przesuwać ją ku przodowi, aż wiązanie zbliży się do szpica lewej (prawej) deski. (Ryć 11). Teraz dociągacie lekko deskę lewą (prawą), aż wiązania będą obok siebie. Znów wypad lewą (prawą) nogą i t. d. Ruchy powinne być spokojne, dokładne i ściśle od siebie zależne. Tak samo jest z kijkami. Kijki trzyma się poniżej głowicy (patrz na okł.) opierając pięść o pasek przerzucony wpierw przez przegub ręki.

Kij wbija się w połowie odległości między wiązaniem a szpicem deski.

A więc uwaga!

Postawa zasadnicza: Swobodnie i wygodnie stoimy na nartach. Nogi nieco ugięte w kolanach. Ręce swobodnie opuszczone, kijkami do tyłu. Deski równolegle obok, oddalone od siebie o szerokość narty. Mięśnie rozluźnione.

Przecieramy lekko deskami śnieg. Jest to ruch w miejscu i ma na celu uwolnienie deski od czepiającego się śniegu.

Następnie powracamy z powrotem do postawy zasadniczej.

Przez zgięcie rąk w łokciach wysuwamy kijki ku przodowi, ustawiamy je z boku przed wiązaniem i równocześnie się odbijamy.

Wypad w prawo (w lewo) i przesunięcie deski prawej (lewej) ku przodowi przy równoczesnem opieraniu i odbijaniu się kijem prawym (lewym) — lewy (prawy) kij do przodu wbity w śnieg — odbicie się i dociągnięcie deski lewej (prawej) do prawej (lewej), aż wiązania znajdą się obok siebie; odbicie się o lewy (prawy) kij — prawy (lewy) kij do przodu z równoczesnem wypadem deski lewej (prawej) — prawy (lewy) kij wbity w śnieg, odbicie i przesunięcie deski prawej (lewej), aż wiązania znów znajdą się obok siebie i t. d. (Ryć. 11).

Ciężar ciała stale na nodze wypado-

wej. Noga dociągana jest swobodna, nieco zgięta w kolanie, a obcas uniesiony nad grzbietem deski. Ciało lekko pochylone ponad nogą wypadową. Pierś wypięta.

Ruchy powyższe powinne być regularne, systematyczne. Przy każdem posunięciu nogi ku przodowi wyrzucamy równocześnie przeciwny kij.

Prócz tego kroku prostego, mamy jeszcze dwukrok, trójkrok, fiński krok i człapak. Niestety szczupłe ramy książki nie pozwalają mi na opisywanie tych kroków.

Wchodzenie pod górę.

Pod górę nie możemy chodzić jak po równinie; deski bowiem zjeżdżają w tył. Musimy więc znaleść odpowiedni sposób.

Mamy różne sposoby wchodzenia pod górę zależnie od wzniesienia. O ile spad jest łagodny, wtedy wchodzimy na górę skośnie. Prawą (lewą) nogę swobodnie przesuwamy ku przodowi, a cały ciężar przenosimy na deskę lewą (w dalszym ciągu będę używał wyrażenia: obciążać deskę) (prawą), która pozostaje w tyle. Po skończonym wypadzie utwierdzamy prawą (lewą) deskę na śniegu, a zarazem obciążamy ją w tylnej części. Zwolnioną deskę lewą (prawą) przysuwamy i robimy wypad, utwierdzamy ją na śniegu, obciążamy jej tylną część, zwalniamy zarazem

deskę prawą (lewą) i t. d. Przez cały prawie czas wchodzenia na górę należy przednią część desek mieć wolną, a tylną część silnie przyciśniętą do śniegu. Wygląda to tak, jakbyśmy chcieli chodzić na piętach. Kijkami odbijamy się zwyczajnie jak w równinie. Naturalnie idziemy przez cały czas skośnie do spadu. Im większy jest spad, tem skośniej idziemy.

Zdarza się jednak, że spad jest tak duży, że takie wchodzenie byłoby nieekonomicznem. Wtedy wychodzimy bokiem i zależnie od spadu, bokiem prosto lub bokiem skośnie.

Wychodzenie bokiem prosto. (Ryć. 12). Prawym (lewym) bokiem obracamy się do spadu góry. Kijki składamy razem i zwracamy szpicem do spadu. Lewą (prawą) ręką trzymamy górną część kijków, a prawą (lewą) w środku między talerzykiem a głowicą. Prawą (lewą) deskę podnosimy do góry, przez zwyczajne zgjęcie kolana, stawiamy ją o 30—40 cm. wyżej i zewnętrzną stroną deski wbijamy w śnieg, obciążając ją przytem. Lewą (prawą) deskę przysuwamy ciasno do prawej (lewej) a po skończonym ruchu obciążamy ją. I znów wykraczamy prawą (lewą) nogą i t. d. Przez cały czas opieramy się na kijkach.

Przy **wchodzeniu bokiem skośnie** (Ryć. 13) idziemy podobnie jak bokiem prosto z tym jednak dodatkiem, że równocześnie

z podniesieniem nogi do góry, przesuwamy ją w przód tak, aby utwarzył się kąt ostry między deską a kierunkiem odbytei drogi.

Inny sposób **wchodzenia pod górę** dla zaawansowanych (Ryć 14). Twarzą stajemy do spadu, rozstawiamy szeroko szpice desek a tyły zbliżamy do siebie. W t. sp. uzyskamy z desek literę „V". Kijki



Ryć. 13.



Ryć. 12.



Ryć. 14.

wbijamy za sobą w śnieg w pewnej odległości od zewnętrznej krawędzi desek i opieramy się na nich. Teraz prawą (lewą) deskę podnosimy i przesuwamy ją równolegle do poprzedniego położenie nieco wyżej, zewnętrzną krawędzią przyciskając do śniegu. Po utwierdzeniu deski prawej (lewej) obciążamy ją i z kolei wykraczamy deską lewą (prawą) równolegle do poprzedniego połczżenia i t. d. Uważać by tyłem jednej deski nie nastąpić na tył drugiej! Łatwo wtedy można upaść. Ćwiczenie to powinno się wpierw przeprowadzać

bez kijków. Kijki bowiem są dla początkującego utrapieniem. Nie wie co ma z niemi robić.

Przez cały czas podchodzenia pod górę podajemy ciało naprzód. Pierś wypięta.

Jak się należy podnosić z upadku. Każdy narciarz i narciarka musi być przygotowany na to, że upadnie. Nie jest to takie straszne, jakby się napozór wydawało. Zanurzacie się w puszystym, świeżym śniegu. Próbujecie wstać, a tymczasem deski uciekają i znów głową wpadacie w śnieg.

Zabawny to widok dla widzów. Początkujący rzuca się na wszystkie strony, ale wszystko nadaremnie. Pomaga sobie kijkami; jeszcze gorzej. A największa heca, gdy deski się skrzyżują. Początkujący nie wie, gdzie jest noga prawa, a gdzie lewa.

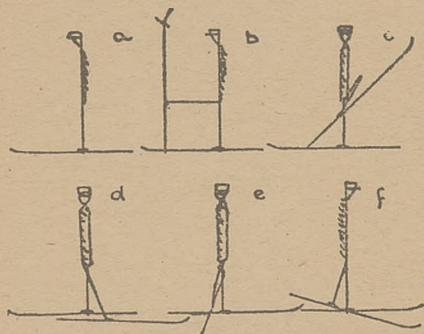
Pomagać w takim wypadku nie należy, chociażby to była pani. Konwenanse wersalskie nie obowiązują w sporcie! Zresztą niech się sama taka pani nauczy wstawać. Trochę chęci, a wszystko pójdzie łatwo. Połóżcie się na wznak, bokiem do spadu, nogi z deskami podniesione do góry i ułóżcie je **równolegle** obok siebie. Następnie przechylcie się deskami w kierunku spadu, przyciągnijcie deski do tułowia, robiąc zwyczajny przysiad. Lekkie pochylenie w kierunku spadu, a siedzicie

na deskach. Z tej pozycji najbardziej niedołężny wstanie. Prawda?

Obrót na miejscu.

Wykonujemy albo zwykłem przełożeniem desek albo podskokiem.

Obrót przełożeniem desek (Ryć. 15).



Ryć 15.

W prawo (w lewo): Prawy (lewy) kij wbinamy za sobą o jakieś pół metra od deski prawej (lewej), pewnie stajemy na desce lewej (prawej), prawą (lewą) zaś podnosimy do góry tak, aby z lewą (prawą) tworzyła kąt 90°. Następnie zataczamy jej szpicem parabolę w kierunku tylnej części deski lewej (prawej) dookoła wbitego kijka i stawiamy ją na śniegu. Wynik więc jest ten, że deski stoją pod kątem ostrym, oddalone od siebie, skierowane w prze-

ciwne strony, a między niemi kij. Po uzyskaniu pewnej pozycji, obciążamy deskę prawą (lewą) i dookoła prawej (lewej) nogi robimy ciałem obrót, pociągając za sobą nogę lewą (prawą) wraz z deską, którą ustawiamy równolegle obok deski prawej (lewej). Jest to ćwiczenie dla początkującego dość trudne. Początkujący nigdy nie obróci się dokładnie o 180°. Zawsze będzie mu coś brakować, co łatwo uzupełnia jednak przez zwyczajne przesuwanie desek (w gwarze narciarskiej nazywa się to sztukowaniem). Można się jednak w tem wyćwiczyć i obrót wypadnie bardzo dobrze. Obroty należy wykonywać miękko i bez pośpiechu.

Obrót podskokiem. Jest to bardziej efektowny i szybszy obrót. Wykonuje się go następująco: wyprostowani stoimy na deskach, trzymając je równolegle obok siebie. Odbijamy się od śniegu (przez mały przysiad) i podskakujemy prosto w górę, przyciągając deski do tułowia. W powietrzu robimy obrót o 180° i lekkim przysiadem lądujemy. Ćwiczenie to należy wpierw wykonać bez desek, potem z deskami bez kijków, a w końcu z kijkami, które podczas skoku podnosimy do góry. Zamach ręką wydatnie pomaga przy wykonaniu obrotu. Można dojść do takiej wprawy, żeby wykonywać obrót o 360°.

Doświadczeni narciarze robią obroty przez zwyczajny obskok dookoła kijka.

Zjazd. (Ryć. 16).

Ciało lekko pochylone ku przodowi, pierś wypięta, głowa prosto przed siebie. Mięśnie nogi napięte, kolana się dotykają. Jedna noga zwykle wysunięta ku przodowi o połowę wiązania. Deski blisko siebie i równoległe. Kijki odchylone w bok do tyłu. Zjeżdżamy!



Ryć. 16.

Powyżej opisałem postawę zjazdową zasadniczą. Z większego stoku zjeżdżamy postawą półkuczną albo kuczną.

Przy zjeździe postawą półkuczną, rozstawiamy deski szerzej (około 18 cm.), nogi dobrze ugięte, kolana blisko siebie. Ciałem pochylamy się ku przodowi.

Przy zjeździe postawą kuczną, rozstawiamy deski bardzo szeroko (równolegle!), bardziej pochylamy się ku przodowi, silnie zginając kolana.

Jeśli stok jest bardzo stromy, możemy

zjeżdżać na wskos — Zjeżdżamy prosto, półkucznie lub kucznie zależnie od terenu. Deskę bliżej stoku wysuwamy ku przodowi. Górnemi krawędziami (t. j. zew. stroną deski bliżej stoku i wewn. stroną deski umieszczonej niżej) zacinamy śnieg i przez cały czas jedziemy skośnie do spadu.

Najtrudniej zjeżdżać po nierównym

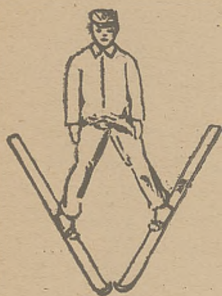


Zjazd kuczny.

terenie. Początkujący traci równowagę i pada. Aby temu zapobiec trzeba uważać na dwie rzeczy. Wjeżdżając na pagórek poddajcie ciało nieco w tył obciążając pięty. Zjeżdżając w dolinę poddajecie ciało naprzód, jak przy zwyczajnym zjeździe. Nie jest to bardzo trudne. Należy tylko wyczuć odpowiedni moment, kiedy przód deski wjeżdża na pagórek w wypadku pierwszym lub zjeździe w dolinę w wypadku drugim.

Hamowanie.

Gdy szybkość jazdy chcemy zmniejszyć, zjeżdżamy **podwójnym pługiem**.



Ryć. 17.

(Ryć. 17). Rozsuwamy mianowicie tylne



Ryć. 18.

części desek naśladując literę „V" w kierunku spadu. Wciskając wewnętrzne boki

desek do śniegu i obciążając pięty zatrzymujemy się.

Uwaga! Łatwo można paść na twarz, o ile szpice desek zetkną się razem! Jest to bardzo nieprzyjemne!

Pług pojedyńczy (Ryć. 18). Chcemy podczas jazdy zatoczyć łuk w prawo (w lewo), odsuwamy lewy (prawy) tył deski od prawego (lewego), tem więcej, im mniejszy ma być łuk, zbliżając równocześnie szpic lewej (prawej) deski do prawej (lewej). Następnie wysuwamy szpic lewej (prawej) deski przed prawą (lewą), obciążamy ją, lekko podnosimy prawą (lewą) nogę, a po skończonym łuku ustawiamy deski równolegle.

Telemark.

Należy do najelegantszych figur narciarskich. Trochę dobrej woli, cierpliwości i wprawy, a wcale nie będzie trudny. Uwaga! — Zaczynamy.

W lewo (w prawo): Postawa zasadnicza telemarku — prawą (lewą) deskę obciążamy i posuwamy ku przodowi, a lewa (prawa) noga, prawie, że klęczy na lewej (prawej) desce, której szpic znajduje się obok prawego (lewego) wiązania. Pierś jak zawsze wypięta. Teraz obciążamy piętę prawej (lewej) nogi podnosząc zarazem lekko do góry przód deski i całem ciałem energicz-

nie szarpiemy w lewo (w prawo). Łatwiej możemy ten obrót wykonać, jeśli wbijemy lewy (prawy) kijek w śnieg. Po skończonym obrocie przyciągamy lewą (prawą) deskę do prawej (lewej) i telemark jest gotowy. (Ryć. 19).

Początkującym często się zdarza, że zostają na podstawie prawa bezwładności siłą odśrodkową wyrzuceni ze środka ko-



Ryć. 19.

ła zatoczonego do kierunku jazdy. Aby temu zapobiec, należy przy telemarku lekko nachylić się do środka koła, które mamy opisać. Cała sztuka polega więc na tem, aby wyczuć odpowiedni moment, kiedy trzeba się nachylić. Po długich ćwiczeniach można się tego nauczyć.

Najlepiej robi się telemarki na zmarzłym, starym śniegu, przykrytym 15 cm. warstwą świeżego puszystego śniegu.

Uczcie się robić telemarki w lewo i w prawo! — Pięknie wygląda zygzakowata linja zakreślona przez telemarki podczas zjazdu.

Krystjanja. (Ryć. 20).

Zjeżdżamy z góry obciążając pięty. Ciałem lekko pochylamy się w tył, prawa (lewa) noga przesunięta o długość wiązania i silnie napięta, lewa (prawa) jest zupełnie swobodna. Kolana się dotykają. W momencie, gdy wydaje się nam, że padamy w tył, silnie skręcamy w prawo (w lewo) oswobodzając przednią część desek. Zamach ręką ułatwia wydatnie krystanję.



Ryć. 20.

Deskami ustawiamy się prostopadle do poprzedniego kierunku jazdy i momentalnie się zatrzymujemy.

Krystjanje robi się najlepiej na lekko zmarzłym śniegu lub na ujeżdżonej drodze.

Na silnie zmarzłym śniegu robimy krystjanję nieco inaczej. Trzymając deski ciasno obok siebie tak, by kostki u nóg się stykały, robimy mały przysiad, całą wagę ciała przenosimy do pięt, oswobodzając równocześnie przednią część desek. Tyłami desek zrywamy w dół i nagle

skręcamy całem ciałem w lewo (prawo) ustawiając się deskami prostopadle do poprzedniego kierunku.

Obroty skokiem. (Ryć. 21).

W prawo (w lewo): Prawy (lewy) kij silnie trzymamy w ręku, ściskając głowicę



Ryć. 21.

w dłoni i wbijamy go w śnieg przed sobą, obok szpica deski. Następnie o jakieś 20 cm. od kija wyskakujemy w prawo (w lewo) przyciągając w powietrzu nogi do ciała i obracamy się o 90°. Lądujemy normalnie.

Uwaga! Przy skoku nachylić się ciałem do środka zatoczonego łuku, bo w przeciwnym wypadku zostaniecie wyrzuceni na podstawie prawa bezwładności do pierwotnego kierunku jazdy.

Skoki w terenie.

Postawa zjazdowa, kostki ciasno koło siebie, kolana lekko naprężone. Przed skokiem robimy lekki przysiad, odbijamy się i wylatujemy całem ciałem w powietrze. Ciało w locie wyprostowane i lekko przechylone ku przodowi. Przed lądowaniem można przyciągnąć deski do ciała, jakgdyby się chciało na nich usiąść. Tym sposobem skoczymy trochę dalej. Podczas lądowania wypadamy ku przodowi. Wypad ten wyrównywa prędkość jazdy desek po śniegu, z lotem ciała w powierzu. Po skończonym skoku wracamy do postawy zjazdowej.

Uwaga! Narty trzyma się zawsze równolegle do spadu.

Skok z mostka. (Ryć. 22).

Wymaga naprawdę dużo odwagi. Pozatem silnych nerwów i opanowanych mięśni. Przy skoku z mostka zważamy więcej na styl, niż na dalekość. Kilka metrów przed mostkiem przechylamy się naprzód i w momencie gdy szpice opuszczają mostek, silnie odbijamy się i całem ciałem wyrzucamy w powietrze. Podczas lotu ciało jest wyprężone, lekko podane naprzód, pierś wypięta, ręce wyprostowane do tyłu a deski ciasno obok siebie. Podczas lądowania robimy lekki przysiad i przechodzimy do zasadniczej postawy

telemarku. Wreszcie, gdy nabędziemy pewną równowagę, zapomocą telemarku lub krystjanji zatrzymujemy się.

Niektórzy narciarze, aby uzyskać większą odległość przyciągają bezpośrednio przed lądowaniem deski do ciała. Podobnie zresztą jak skoczkowie przy skoku w dal w terenie.

Przyrządy do naprawy złamanych desek. Gdy jedziecie w ciężkim terenie, czy

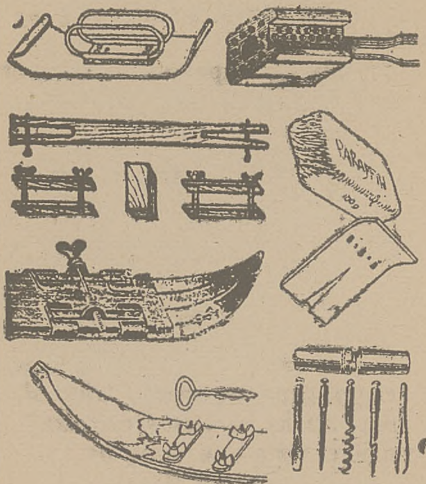


Ryć. 22.

to przez las, czy też po niedostatecznie zaśnieżonym gruncie, często wam się zdarzy złamać deskę, a zwłaszcza szpic. Dlatego musicie wziąć ze sobą na wycieczki przyrządy do naprawy desek, blachę aluminjową, małe gwoździki, drut miedziany. Dobre usługi oddaje rezerwowy szpic aluminjowy, który można nabyć w każdym sklepie sportowym.

Obrażenia cielesne narciarzy. Są dość częste. Winę ponosi albo źle zmontowane wiązanie, albo nieszczęśliwy wypadek. Najczęściej jednak powodem bywa zły ekwipunek i niedostateczne wiadomości narciarskie.

Każdy narciarz powinien znać zasady ratownictwa w nagłych wypadkach. Wiadomości te może łatwo sobie przyswoić z podręcznika harcerskiego czy też innego.



Od góry po lewej stronie: Żelazko, prawidła narciarskie, szpic aluminjowy, naprawa złamanego przodu. Od góry po prawej stronie: Żelazko i korek do rozcierania smaru, skrobaczka, przyrządy do naprawy desek.

Zdarza się czasem, że narciarz zwichnie nogę i z tego powodu nie może jechać dalej. Robi się wtedy prowizoryczne sanki. Składa się razem deski obok siebie, wiążąc ze sobą szpice, wiązania i tyły de-

sek. Kijki przyczepia się do szpiców i sa nie są gotowe. Marudera należy ciepło ubrać i umieścić na saniach.

Czasami jednak są obrażenia cięższe i chorego trzeba nosić na noszach, improwizowanych z desek.

Uwaga! Turystycznej apteczki nie powinno na żadnej wycieczce zabraknąć.

Fotografowanie. Piękne krajobrazy pokrytych śniegiem gór i wijących się białych serpentyn, wraz z narciarzami i narciarkami zanurzającymi się w puszystym śniegu są naprawdę godne, aby uwiecznić je na płycie fotograficznej. Zdjęcia zawsze są miłą pamiątką. Gdy po latach przeglądać będziecie swoje albumy, przypomniecie sobie dawne czasy i radości. I znów przeżyjecie w ciepłym pokoju stare, a jednak zawsze młode lata, spędzone na deskach wśród zaśnieżonych gór. I niejedna postać wyłoni się z przeszłości, a uśmiech zadowolenia pojawi się na waszych twarzach.

Robienie zdjęć jest wielką przyjemnością!

Kto chce dopiero kupić aparat, niech wybierze sobie aparat mały (3×4), wygodny, z dobrą optyką, krótką, ogniskową i kompurem do 1/300 sek.

Zdjęcia w zimie robi się inaczej nieco niż w lecie. Przedewszystkiem, aby śnieg nie wypadł na zdjęciu jako biała plama, należy używać negatywów orthochroma-

tycznych, a na objektyw nakładać żółty filtr.

Nie wchodźcie z aparatem odrazu do ciepłego pokoju, bo objektyw i żelazne części aparatu zamglą się, co na zdrowie im wcale nie wyjdzie.

Zakończenie.

Oddaję tę pracę do druku, aby wypełnić łukę znajdującą się w naszej literaturze sportowej. Od dawna dawał się bowiem odczuwać brak treściwej i taniej książki imformującej szersze masy początkujących narciarzy o sprzęcie narciarskim.

Mógłbym napisać w tej materji obszerną książkę. Nie uczyniłem jednak tego, nie chcąc obarczać literaturą początkujących. Napisałem tylko tyle, ile uznałem za potrzebne. Jeśli książkę dobrze przestudjujecie, wiadomości Wasze będą zupełnie wystarczające. Resztę uzupełnicie praktycznie! Zapiszcie się przedewszystkiem do towarzystwa narciarskiego. Tam spotkacie się ze starszymi narciarzami, od których dowiecie się dużo ciekawych rzeczy. Tam przeprowadzicie suchą zaprawę narciarską. Legitymacja towarzystwa da Wam zniżki na kolejach, wygody w hotelach i schroniskach. Legitymacja da Wam gwarancję, że zostaliście przyjęci do wielkiej międzynarodo-

wej rodziny narciarskiej. Narciarstwo bowiem nie zna różnic socjalnych ani rasowych. Jego celem jest wychować silnego i zdrowego sportowca - gentlemana.

Nieznani sobie z równin ludzie, żyjący we wrogich państwach na różnych stopach życiowych, spotykają się w górach i pozdrawiają się wzajemnie.

Jest to dżentelmeński obowiązek narciarza pozdrowić, a w razie potrzeby użyczyć pomocy drugiemu narciarzowi.

Pogadanka skończona! Biały śnieg mieni się w promieniach słońca wszystkiemi kolorami. Piękne nasze góry oczekują z utęsknieniem nowych narciarzy. Więc do prędkiego zobaczenia się na śniegu.



ZAPISKI DLA NARCIARZY

ZAPISKI DLA NARCIARZY

OMYŁKI DRUKU

Str. 16 we wierszu 7 zamiast Hang ma być Haug.
Str. 16 we wierszu 14 zamiast zjaździe ma być zjeździe.
Str. 41 zamiast Ryć. 16. ma być Zjazd kuczny.
Str. 42 zamiast Zjazd kuczny ma być Ryć. 16.